

# VU Research Portal

## **Talentontwikkeling. Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters?**

van der Zweep, C-J; Bakker, F.C.

**published in**  
Sportpsychologie bulletin  
2012

**document version**  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### **citation for published version (APA)**

van der Zweep, C-J., & Bakker, F. C. (2012). Talentontwikkeling. Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters? *Sportpsychologie bulletin*, 23, 19-27.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

**E-mail address:**  
[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

[Talentontwikkeling](#) Het LTAD-model

Jaargang 23, nr. 2, 2012

# Sportpsychologie Bulletin

## Redactieadres:

**Vrije Universiteit**  
**Faculteit der Bewegingswetenschappen**  
**Van der Boechorststraat 9**  
**1081 BT Amsterdam**  
**E-mail: j.r.pijpers@vu.nl**

Het *Sportpsychologie Bulletin* publiceert artikelen die (1) verslag doen van onderzoek op het gebied van de sportpsychologie, (2) een overzicht geven van ontwikkelingen in sportpsychologisch(e) onderzoek of theorieontwikkeling, of (3) kwesties behandelen die van belang zijn voor de toepassing van psychologische kennis in de praktijk van de sport.

Het *Sportpsychologie Bulletin* neemt originele, nog niet elders gepubliceerde bijdragen op. Voor congresbijdragen geldt vorenstaande niet. Auteurs worden aangemoedigd hun al dan niet in een congresverslag opgenomen bijdrage te bewerken tot een artikel dat geschikt is voor het *Sportpsychologie Bulletin*. Ook aan studenten of recent afgestudeerden van bijvoorbeeld Faculteiten Psychologie, Bewegingswetenschappen of Lichamelijke Opleiding biedt het *Sportpsychologie Bulletin* graag ruimte voor een verslag van hun onderzoek of afstudeerproject.

Het *Sportpsychologie Bulletin* beoogt een breed publiek van geïnteresseerden in de sportpsychologie aan te spreken: naast psychologen, bewegingswetenschappers en LO-ers, ook personen die in de praktijk van de sport werkzaam zijn zoals coaches en trainers. Het *Sportpsychologie Bulletin* streeft er naar voor deze doelgroep een toegankelijk tijdschrift te zijn.

Het *Sportpsychologie Bulletin* wordt gemaakt door een onafhankelijke redactie en uitgegeven door de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) en de Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie (VVSP). Het *Sportpsychologie Bulletin* verschijnt tweemaal per jaar.

## Redactie

Frank Bakker (020-598 8601)  
Ad Dudink (0227-724 030)  
Rob Pijpers (020-598 8453)

## Druk omslag en reproductie

Set en Print Enschede

## Oplage

300 exemplaren

## Abonnementen

Voor leden van de VSPN en VVSP is het *Sportpsychologie Bulletin* gratis. Nieuwe abonnementen kunnen op elk gewenst tijdstip ingaan. Opzegging van het abonnement dient te geschieden vóór 1 december; het eindigt dan op 31 december. Bij niet-tijdige opzegging wordt het abonnement automatisch voor een jaar verlengd. Informatie over de abonnementsprijs is verkrijgbaar bij het secretariaat van de VSPN.

## Richtlijnen auteurs

1. Het manuscript dient voorzien te zijn van een Nederlandse samenvatting.
2. Figuren en tabellen dienen op afzonderlijke pagina's bij het manuscript gevoegd te worden; de onderschriften van figuren dienen eveneens op een aparte pagina te worden aangeleverd.
3. Literatuurverwijzingen en literatuurlijst dienen volgens de richtlijnen van de APA (5<sup>e</sup> editie) te worden verzorgd.

## Secretariaat VSPN

Mw. Marja Brouwers  
Postadres  
Vianenstraat 12  
4861 TJ Chaam  
06-50893960  
E: [ledennadministratie@vspn.nl](mailto:ledennadministratie@vspn.nl) of  
[info@vspn.nl](mailto:info@vspn.nl)

## Secretariaat VVSP

Jeroen Meganck  
Berchemlei 101  
2140 Borgerhout  
België  
E: [secretariaat@vvsp.be](mailto:secretariaat@vvsp.be)

## Inhoudsopgave

<a href="#">Talentontwikkeling</a> . Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters? <i>Cees-Jan van der Zweep &amp; Frank C. Bakker</i>	18
Column: 'Laatste' <i>Ad Dudink</i>	27
Frank Bakker redigeerde... <i>Ad Dudink &amp; Rob Pijpers</i>	28
 Rubrieken	
• Symposia en congressen	30
• Nieuwe aanwinsten sportpsychologie	30

## Talentontwikkeling. Het LTAD-model: een stap vooruit of achteruit in de begeleiding van jonge sporters?

Fra..., 12/30/12 5:28 PM  
Formatted: Font:18 pt

Cees-Jan van der Zweep en Frank C. Bakker

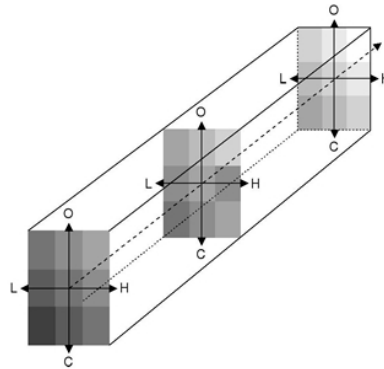
**Cees-Jan van der Zweep** (cjzweep@hotmail.com) is afgestudeerd aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen (FBW) van de Vrije Universiteit te Amsterdam (VU). Dit artikel is gebaseerd op zijn literatuurstudie ten behoeve van het behalen van zijn masterdiploma en de VSPN-basisaanpak sportpsychologie. **Frank Bakker** (f.c.bakker@fbw.vu.nl) begeleidde Cees-Jan bij zijn literatuurstudie.

### Samenvatting

Sporters worden op steeds jongere leeftijd begeleid in hun sportcarrière. Om de kwaliteit van de begeleiding te waarborgen wordt er in veel landen gebruik gemaakt van het Long-Term Athlete Development (LTAD)-model. De laatste tijd verschijnen er echter kritische berichten over het LTAD-model vanwege een gebrekkige wetenschappelijke onderbouwing. Uit de literatuur blijkt dat het LTAD-model enkele belangrijke voordelen geniet, maar dat er ook enkele kanttekeningen geplaatst moeten worden bij de basisprincipes waarop het LTAD-model gebaseerd is. Het LTAD-model lijkt vooral voor de begeleiding van jonge sporters een prima leidraad voor een brede ontwikkeling. In latere fasen hangt het effect van het LTAD-model af van de interpretatie en de expertise van de coach.

### Inleiding

De afgelopen decennia heeft sport een belangrijke plaats ingenomen op zowel politiek als commercieel gebied. Sporters worden daarbij op steeds jongere leeftijd begeleid in hun sportcarrière. Talentherkenning, het proces waarbij sporters geselecteerd worden wanneer zij excelleren in hun sport, speelt hierbij een belangrijke rol. De laatste jaren is de aandacht echter steeds meer verschoven van talentherkenning naar talentontwikkeling. Talentontwikkeling is het proces waarbij de best mogelijke leeromgeving wordt gevormd om jonge sporters te kunnen laten excelleren in hun sport. De laatste jaren is daarbij het Long-Term Athlete Development (LTAD)-model steeds invloedrijker geworden. Doel van dit artikel is dit model te beschrijven, en de sterke en minder sterke punten ervan in kaart te brengen. Op basis daarvan worden enkele aanbevelingen geformuleerd voor het gebruik van het model.



**Figuur 1.** De invloed van de drie variabelen (tijd, open/gesloten sport en laag/hoog aantal prestatiebepalende factoren) op het voorspellen van prestaties. De tijdas verloopt van korte termijn linksonder naar de lange termijn rechtsboven. Hoe lichter de kleur hoe moeilijker prestaties van talenten te voorspellen zijn. L = Low (Laag), H = High (Hoog), O = Open (Open), C = Closed (Gesloten) ((Vaeyens et al., 2008).

Om bij sporters op jonge leeftijd uitspraken te doen over prestaties later in de carrière worden talentontwikkelingsmodellen gebruikt. De effectiviteit van een talentontwikkelingsmodel hangt nauw samen met drie factoren (Vaeyens, Matthieu, Williams & Philippaerts, 2008). Het open of gesloten karakter van de sport is één. Zo zijn roeien, atletiek en wielrennen meer gesloten sporten dan voetbal en tennis. Een tweede factor is het aantal prestatiebepalende factoren. De derde factor is de leeftijd waarop gemiddeld genomen topprestaties worden geleverd in een tak van sport en daarmee samenhangend de tijd die een sporter beschikbaar heeft om die top te bereiken. Deze is bijvoorbeeld in het turnen een stuk korter dan bij de triatlon. In Figuur 1 is te zien dat een talentontwikkelingsmodel het meest betrouw-

baar is wanneer het aantal prestatiebepalende factoren laag is, de sport een gesloten karakter heeft en er op korte termijn een topprestatie geleverd moet worden. Roeien, turnen en sprintnummers in de atletiek zijn hier goede voorbeelden van. Het is dan ook niet voor niets dat het meeste profijt wordt gehaald uit talentontwikkelingsprogramma's binnen deze sporten (Vaeyens et al.).

### Het LTAD-model wordt breed gedragen

Om de kwaliteit van talentontwikkelingsprogramma's te waarborgen worden er verschillende modellen gebruikt door nationale sportbonden (Martindale, Collins, & Abraham, 2007). Samen met Canada hebben verschillende andere Westerse landen gezocht naar een manier waarop zij hun talentontwikkelingsprogramma's in verschillende sporten het beste kunnen organiseren. Een bewegingswetenschapper uit Canada, Balyi, constateerde dat de focus binnen talentontwikkeling in de eerste plaats vooral op resultaat gericht is in plaats van op de ontwikkeling van talent waarbij resultaat pas op de lange termijn het doel is. Met deze gedachte heeft Balyi in 2001 het LTAD-model ontwikkeld (<http://www.ltad.ca>). Het LTAD-model wordt intussen gebruikt door vele nationale sportbonden waaronder die van het Verenigd Koninkrijk, Canada en Australië. De Nederlandse nationale sportbond NOC\*NSF heeft ook vertrouwen in het LTAD-model getuige het doorvoeren van dit model in alle Olympische sportbonden. Het LTAD-model geniet dus groot aanzien en heeft een belangrijke invloed op de talentontwikkelingsprogramma's.

### Tekortkomingen vóór invoering van het LTAD-model

Balyi (2001) vond dat chronologische leeftijd geen goede indicator was om een talentontwikkelingsmodel op te baseren, vanwege de grote variatie in fysieke, mentale en emotionele ontwikkeling tijdens de pubertijd. Balyi baseerde zijn model dan ook op de groeispuurt (Peak Height Velocity ofwel 'PHV'). De PHV is het moment waarop kinderen hun grootste verticale groeispuurt doormaken welke afhankelijk is van zowel 'nature' als 'nurture'. Gemiddeld gezien ligt deze leeftijd bij meisjes op 12 jaar en bij jongens op 14 jaar. Door regelmatig lengtemetingen uit te voeren bij een sporter kan gekeken worden of de sporter zich voor, tijdens of na zijn PHV bevindt. Aan de hand van deze gegevens kan het trainingsschema voor de sporter aangepast worden.

Naast deze individuele verschillen dient er volgens Balyi (2001) ook rekening gehouden te worden met het type sport dat wordt beoefend door de sporter. Ruwweg kan een sporter gekozen hebben voor sporten waar op relatief jonge leeftijd gepiekt moet worden zoals bij turnen, schoonspringen en kunstschaatsen. Anderzijds kan de sporter gekozen hebben voor een sport waarbij pas op latere leeftijd gepiekt hoeft te worden zoals bij atletiek, teamsporten en in het bijzonder de duursporten zoals hardlopen, wielrennen of de triatlon. Voor de sporten waarbij op relatief jonge leeftijd gepiekt moet worden, is vroege specialisatie minder schadelijk voor de ontwikkeling dan wanneer de sporter pas op latere leeftijd hoeft te pieken. De factor vroege of late specialisatie dient te worden opgenomen in het talentontwikkelingsmodel, aldus Balyi, Way, Norris, Cardinal en Higgs (2005).

### De zes fasen van het LTAD-model

Het LTAD-model beschrijft de ontwikkeling van een sporter vanaf jonge leeftijd (6 jaar) tot het moment waarop hij of zij de topsport verlaat (25-40 jaar). In deze levensfase onderscheidt het LTAD-model zes verschillende fasen (zie Figuur 2). De fasen zijn zodanig opgebouwd dat de sporter plezier houdt in zijn sport en daarnaast vooral in de beginfase gericht blijft op ontwikkeling. In latere fasen komt het accent meer en meer te liggen op het behalen van resultaat en het winnen van wedstrijden (<http://www.ltad.ca>).

#### 1. FUNDamentals

De eerste fase wordt FUNDamentals genoemd. In deze fase worden algemene basisvaardigheden, waaronder beweeglijkheid, balans, coördinatie en snelheid ontwikkeld. Dit dient te gebeuren in een multidisciplinaire sportomgeving, wat wil zeggen dat door de jonge sporter meerdere sporten naast elkaar worden beoefend. Daarnaast staat in deze fase het plezier in het sporten voorop en is competitie met leeftijdsgenoten van ondergeschikt belang.

#### 2. 'Learning to train' fase

In deze fase staat het omzetten van de algemene basisvaardigheden naar meer sportspecifieke bewegingen centraal. Deze fase wordt ook wel de 'Golden age of learning' genoemd omdat kinderen op deze leeftijd (meisjes 8-11 jaar en jongens 9-12) sneller vooruitgaan in het aanleren van sportspecifieke bewegingen dan op andere leeftijden. Het is dan ook erg gunstig om tijdens deze fase veel na-

Frank Bakker 12/30/12 5:29 PM

Deleted: t

Frank Bakker 12/30/12 5:30 PM

Deleted: aangeleerd

Frank Bakker 12/30/12 5:29 PM

Deleted: jarige leeftijd

druk te leggen op de techniek van bewegingen. Voor vrijwel alle sporten geldt wel dat tijdens deze fase nog niet gespecialiseerd moet worden wat betreft de spelpositie van spelers of gekozen moet worden voor een bepaalde speelstijl. Dit kan er namelijk voor zorgen dat de speler eenzijdig technieken aangeleerd krijgt. Hierdoor kan de sporter op latere leeftijd beperkt worden in zijn mogelijkheden met drop-out als gevolg. Uitzondering hierop zijn de vroegspecialisatiesporten zoals turnen, schoonspringen en kunstschaatsen.

### 3. 'Train to train' fase

Tijdens deze fase ontwikkelen sporters hun aerobe energiesysteem en trainen zij daarnaast hun sport-specifieke basisvaardigheden. Tegen het einde van deze fase wordt er steeds meer getraind op het ontwikkelen van het anaerobe en lactische energiesysteem. Deze trainingen zorgen ervoor dat het aantal trainingsuren in de week stijgt. Deze periode vindt plaats tijdens en net na de PHV, bij meisjes gemiddeld tussen 11 en 15 jaar en bij jongens tussen 12 en 16 jaar. Hoewel competitie in deze fase een steeds grotere rol gaat spelen, blijft het aandeel trainingsuren hoger dan het aantal wedstrijduren. Presteren op de lange termijn staat nog steeds centraal in deze fase. Wedstrijden zijn echter wel van belang om de trainingen meer doel te geven en tekortkomingen aan het licht te brengen.

### 4. 'Train to compete' fase

In deze fase wordt door de sporter bewust één sport uitgekozen waarin de sporter wil excelleren. Naast trainingen om de sport-specifieke bewegingen en tactieken aan te leren wordt ook de competitie met tegenstanders belangrijker. De sporters nemen deel aan wedstrijden in binnen- en buitenland. Naast de reguliere trainingen en wedstrijden, worden voeding, mentale training, blessurepreventie en herstel zeer belangrijk. Door de groter wordende hoeveelheid training- en wedstrijduren is een goede jaarplanning steeds belangrijker om te kunnen pieken op het juiste moment en niet overtraind te raken.

### 5. 'Train to win' fase

In deze fase (18+ bij vrouwen en 19+ bij heren) staan wedstrijden centraal. De sporter is in deze fase fulltime met zijn sport bezig<sup>1</sup> en bereikt nu zijn

<sup>1</sup> Of de sporter daadwerkelijk fulltime met zijn sport bezig is, hangt sterk af van de sport en de financiële middelen van een sporter.

hoogste niveau. Alle trainingen zijn erop gebaseerd om in de wedstrijd zo goed mogelijk te presteren. Hierbij wordt gewerkt aan zowel technische, tactische, conditionele als mentale eigenschappen die essentieel zijn voor het winnen van wedstrijden. Periodisering is nog belangrijker dan in de 'Train to compete' fase omdat de training- en wedstrijdbelasting nog hoger zijn en de gevolgen van blessures of een burn-out groter zijn in deze fase.

### 6. Active for Life

In de laatste fase van het proces staat het actief blijven in sport na een topsportcarrière centraal. Door goed af te trainen en lang aan sport te blijven doen, wordt gewerkt aan een betere gezondheid op latere leeftijd.



**Figuur 2.** Het LTAD-model schematisch weergegeven. Vanuit elke fase is het mogelijk door te stromen naar de Active for Life fase. Tegelijkertijd wordt de groep die het hoogst haalbare nastreeft ('Trainen om te winnen') steeds kleiner (Balyi, 2001).

Volgens Balyi (2001) is het van belang dat de opbouw van deze zes fasen te allen tijden gehandhaafd blijft. Fundamentele basisvaardigheden moeten bijvoorbeeld eerst beheerst worden voordat sport-specifieke eigenschappen door de sporter aangeleerd kunnen worden. De zes verschillende fasen zijn gebaseerd op tien basisprincipes die hieronder kort behandeld zullen worden.

### De tien basisprincipes van het LTAD-model

#### 1. Excellence takes time

Het eerste basisprincipe berust op de 10.000-uur-regel van Ericsson (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993). Deze onderzoeker constateerde dat succesvolle sporters op wereldniveau minimaal 10.000 uur toegewijd getraind moeten hebben om de top te kunnen halen.

## 2. FUNDamentals

Fase 1 waarin de jonge sporter in aanraking dient te komen met veel verschillende sporten wordt in het model tevens gebruikt als één van de basisprincipes. Onderzoek suggereert dat het essentieel is dat jonge sporters vóór hun groeispurt fundamentele basisvaardigheden aanleren. Na de groeispurt is het namelijk veel moeilijker om deze vaardigheden nog aan te leren. Onder basisvaardigheden vallen bijvoorbeeld lopen, rennen, vangen, gooien, rollen en springen.

## 3. Specialization

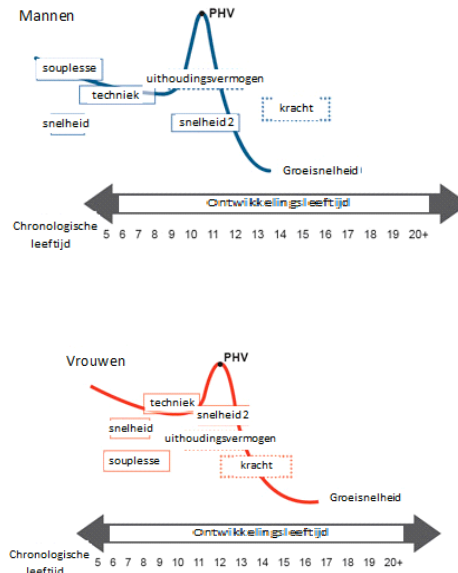
Specialisatie is een heel belangrijk item in de ontwikkeling van een talent. Wanneer specialisatie te vroeg plaatsvindt in de carrière wordt de kans op succes later in de carrière beperkt. Wanneer er te laat wordt gespecialiseerd, mist de sporter mogelijk een belangrijke fase in zijn ontwikkeling. Het tijdstip van specialisatie hangt veelal af van het type sport. Er bestaan vroegspecialisatiesporten zoals turnen en schoonspringen waarbij vroegtijdige specialisatie noodzakelijk is en er bestaan latespecialisatiesporten waarbij deze juist de ontwikkeling van een talent remt.

## 4. Developmental age

Jonge sporters maken allemaal op een verschillend tijdstip hun groeispurt mee. In veel sporten wordt alleen nog steeds geselecteerd op basis van chronologische leeftijd, vermoedelijk om praktische redenen. Hierdoor zijn de sporters met een vroege groeispurt, en dus een hogere ontwikkelingsleeftijd, in het voordeel op deze selectiemomenten. Zoals gezegd, zijn meisjes gemiddeld jonger als zij hun PHV bereiken dan jongens. In Figuur 3 is dit aangegeven.

## 5. Trainability

Binnen de ontwikkeling van een talent zijn er perioden waarin de sporter gevoeliger (sensitiever) is voor bepaalde trainingsvormen, de 'windows of opportunity'. Tijdens de 'windows of opportunity' is er een verhoogd trainingseffect voor verschillende fysiologische en psychologische systemen in het lichaam. Deze gevoelige perioden zijn voor vijf verschillende trainingsgebieden verschillend. Deze vijf gebieden zijn: uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie en lenigheid. Hoe deze perioden ten opzichte van de PHV plaatsvinden is te zien in Figuur 3.



**Figuur 3.** De ontwikkeling van de vijf trainingsgebieden schematisch weergegeven ten opzichte van de PHV. Met 'snelheid 2' worden meer explosieve sprints bedoeld in vergelijking met 'snelheid'.

## 6. Physical, Mental, Cognitive and Emotional Development

Het trainen van een sporter bestaat niet alleen uit fysieke trainingen. Het LTAD-model adviseert een holistische aanpak waarbij naast fysieke trainingen de sporter ook op mentaal vlak wordt begeleid. Dit omvat ook regels over ethiek, fair play en het opbouwen van karakter gedurende de verschillende fasen van het LTAD-model.

## 7. Periodization

Periodisering is één van de belangrijkste principes om sporters een topprestatie te kunnen laten leveren op het juiste moment. Periodisering is voor het grootste gedeelte tijdmanagement waarbij het doel is om een maximaal resultaat te behalen op het juiste moment met zo min mogelijk blessureklachten of kans op overtraining. Periodisering breekt trainingsperiodes in maanden, weken en zelfs dagen en helpt daarbij de coach om zowel de trainingsomvang, de trainingsintensiteit als het type trainingen af te stemmen op wat voor de sporter ideaal is.

Frank Bakker 12/30/12 5:31 PM

Deleted: i



## 8. Competition

In het LTAD-model staat per fase de voorgeschreven training-wedstrijdverhouding. De kwaliteit en het aantal competitie momenten moet zorgen voor een prestatieverbetering bij de sporter. De wensen van een coach, ouders en omgeving wat betreft het aantal competitie momenten is hierbij ondergeschikt. Competitie is daarentegen wel essentieel om tekortkomingen aan het licht te brengen en trainings-schema's op tijd bij te stellen.

## 9. System Alignment and Integration

Het LTAD-model promoot communicatie tussen diverse sportclubs, sportinstellingen en sportbonden om integratie en verdere omkadering van het model te verbeteren. Het uiteindelijke doel is om een beter sportsysteem op te bouwen en dit kan alleen met medewerking van zowel sportbonden, scholen, gemeenten als de regering. Coaches en trainers gebruiken het LTAD-model, maar hierin moeten zij zeer zeker ondersteund worden door sportwetenschappers, de gezondheidszorg en de overheid.

## 10. Continuous improvement

Het huidige LTAD-model is nog niet af. Om het LTAD verder te verbeteren is een goede samenwerking en inbreng nodig van zowel de sporters zelf, hun coaches, sportwetenschappers als beleidsmedewerkers. Door nauwlettend ontwikkelingen op het gebied van sportwetenschap, de nieuwste technologie en innovaties in de sportpraktijk te volgen, wordt het LTAD-model constant verbeterd en blijft het van deze tijd.

### Sterke punten van het LTAD-model

Het LTAD-model is, zoals eerder vermeld, breed geaccepteerd door verschillende sportbonden over de hele wereld. Er zijn diverse onderzoeken uitgevoerd waarin nagegaan is welke eigenschappen in een talentontwikkelingsmodel een positieve uitwerking hebben op de ontwikkeling van getalenteerde sporters.

Een eerste sterk punt van het LTAD-model is de nadruk die het legt op de langetermijnontwikkeling. Martindale, Collins en Abraham (2007) hebben onderzoek gedaan naar de eigenschappen van talentontwikkelingsprogramma's binnen het Verenigd Koninkrijk. Hiervoor zijn 16 coaches uit 13 verschillende sporten geïnterviewd. Uit de resultaten van deze interviews bleek dat een samenhangend langetermijndoel belangrijk is. Ook bleek dat de

druk voor talenten vaak te hoog is en deze druk een negatief effect kan hebben op hun langetermijnontwikkeling zowel als sporter als persoon. Met de zes fasen en het algemene doel waarbij het langetermijnresultaat centraal staat, streeft het LTAD-model een langetermijnaanpak na waarin ontwikkeling centraal staat. Deze langetermijndoelstelling moet duidelijk zijn bij iedereen die betrokken is bij de ontwikkeling van een sporter, zoals coaches, ouders, vrienden en familie. Voorlichting over het talentontwikkelingsprogramma aan familie en vrienden van de sporter is dan ook essentieel om alle betrokken partijen op de hoogte te brengen van de langetermijndoelstellingen.

Het moment van specialisatie is het tweede sterke punt van het LTAD-model. Eén van de basisprincipes van het LTAD-model is het moment van specialisatie. Dit moment verschilt per sport, maar uit de literatuur wordt duidelijk dat vroege specialisatie de ontwikkeling van een jonge sporter kan remmen. Door op te jonge leeftijd te specialiseren in één sport bestaat de kans dat bepaalde basisvaardigheden niet worden aangeleerd (Wiersma, 2010). Ook kan de motivatie na verloop van tijd afnemen omdat de sporter jaar in jaar uit met dezelfde sport bezig is. Het is dan ook raadzaam om op latere leeftijd te specialiseren. Baker (2003) deed onderzoek naar de carrières van jonge sporters. Hij geeft in zijn artikel aan dat op latere leeftijd specialiseren een goede, alternatieve weg is voor het op jonge leeftijd beginnen met de sport. Het is echter wel van belang dat de onderliggende prestatiebepalende factoren dezelfde zijn binnen de naast elkaar beoefende sporten. Het LTAD-model streeft specialisatie op latere leeftijd na en benadrukt daarbij dat de verschillende sporten die beoefend worden 'dicht bij elkaar dienen te staan'.

De behoefte aan een geïntegreerd systeem, waarbij alle mogelijke betrokken partijen van lagere scholen tot overheidsinstanties deel uit maken, is een ander belangrijk resultaat uit het onderzoek van Martindale et al. (2007). Dit is het derde sterke punt dat als één van de tien basisprincipes in het LTAD-model beschreven staat. Verder toont het onderzoek van Martindale et al. aan dat een talentontwikkelingsmodel het meest effectief is wanneer het model elke fase van een sportersloopbaan beschrijft. Plezier, passie en het opbouwen van basisvaardigheden staan hierbij centraal. Het LTAD-model beschrijft de carrière van een sporter vanaf jongs af aan tot aan het hoogste niveau.

Het vierde sterke punt in het LTAD-model is het basisprincipe van de zogenoemde 'windows of opportunity' (zie 'trainability', het vijfde basisprincipe) ofwel kritieke perioden waarin belangrijke

Fra..., 12/30/12 5:31 PM

Deleted: n

Fra..., 12/30/12 5:32 PM

Deleted: ltad

beslissingen worden genomen die later niet herhaald of ongedaan gemaakt kunnen worden (Scott, 1986). Scott voegt hier de term 'sensitieve perioden' aan toe om te verwijzen naar perioden waarin talenten in ontwikkeling het meest gevoelig zijn voor training van bepaalde vaardigheden. Deze vaardigheden kunnen nog wel buiten de gevoelige perioden om aangeleerd worden, maar het trainingseffect zal minder groot zijn. Onderzoeken van Viru, Loko, Harro, Volver, Laaneots en Viru (1999), Beunen en Malina (1988), Kemper en Verschuur (1985), en Sjodin en Svedenhag (1992) ondersteunen de hypothese over het bestaan van 'windows of opportunity'. Er moet hierbij echter ook een kanttekening gemaakt worden. Uit de literatuur blijft onduidelijk of het kritieke perioden betreft waarin bepaalde basisvaardigheden aangeleerd moeten worden of dat het eerder sensitieve perioden betreft waarbij het de voorkeur geniet om in deze fasen basisvaardigheden aan te leren. In de volgende paragraaf meer over de kanttekeningen die worden geplaatst bij de 'windows of opportunity'.

### Minder sterke punten van het LTAD-model

Een aantal basisprincipes in het LTAD-model steunt op de aanwezigheid van de 'windows of opportunity'. Volgens Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms en Pearce-March (2010) is er echter geen wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat het aanleren van vaardigheden buiten deze 'windows' om schadelijk kan zijn voor de ontwikkeling of een teruggang in resultaat betekent. Bailey et al. geven wel aan dat het mogelijk is dat de sporter hierdoor zijn beste prestaties later in zijn ontwikkeling bereikt. Uit het onderzoek van Barnett, Van Beurden, Morgan, Brooks en Beard (2009) blijkt dat één jaar lange intensieve trainingsperiode geen effect heeft op prestaties zes jaar later. Dit onderzoek werd uitgevoerd met kinderen van 6 tot 9 jaar oud. Zoals bij de bespreking van Figuur 3 werd aangegeven, zijn er wel aanwijzingen voor het bestaan van de 'windows of opportunity', er moet echter meer onderzoek verricht worden om een uitspraak te kunnen doen of deze periode ook allesbeslissend is in de ontwikkeling van een jonge sporter. Ford et al. (2010) geven in hun reviewartikel aan dat de kritieke perioden beter beschreven kunnen worden als gevoelige perioden, waarin er extra winst kan worden behaald bij trainingen. Buiten deze perioden kan ook winst geboekt worden, zij het dat deze dan kleiner is. De term 'windows' die duidt op een periode waarbuiten niets mogelijk is, lijkt dan ook verkeerd gekozen.

Een tweede punt van kritiek is de extrapolatie van onderzoeksresultaten van volwassenen naar jonge sporters. De huidige talentherkennings- en talentontwikkelingsprogramma's zijn vaak gebaseerd op de aanname dat prestatiebepalende factoren bij volwassen sporters geëxtrapoleerd kunnen worden naar jonge sporters (Morris, 2000; Vaeyens et al., 2008). Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dit echter lang niet altijd gerechtvaardigd. Ten eerste omdat prestatiebepalende factoren die gemeten worden op 10 of 15 jarige leeftijd niet hetzelfde hoeven te zijn als de factoren die bij volwassenen prestatiebepalend zijn. Ten tweede is er geen wetenschappelijk bewijs dat de prestatiebepalende factoren constant blijven gedurende de ontwikkeling van een jonge sporter tot volwassen topsporter. Morris benadrukt daarom het belang van longitudinaal onderzoek om te kijken welke factoren bij jonge sporters de topprestaties bij volwassenen kunnen verklaren.

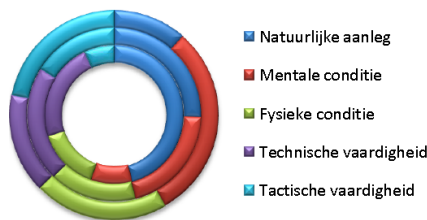
Ook het gebruik van de chronologische leeftijd is een kritiekpunt. Er blijkt namelijk sprake van een relatief leeftijdseffect<sup>2</sup> dat geconstateerd is in verschillende sporten (Musch & Grondin, 2001). Dit duidt erop dat binnen talentontwikkelingsprogramma's nog steeds veelvuldig gebruik gemaakt wordt van chronologische leeftijd in plaats van de ontwikkelingsleeftijd. Ook de hoofdfasen van het LTAD-model zijn gebaseerd op chronologische leeftijd, terwijl in de basisprincipes juist de ontwikkelingsleeftijd wordt benadrukt.

Een belangrijke eigenschap van een talentontwikkelingsmodel is de mogelijkheid tot instroming van laatbloeiers in latere fasen van het model (Martindale et al., 2007). Laatbloeiers zijn sporters met een gemiddeld groter doorzettingsvermogen die om verschillende redenen (vaak blessures) niet bij eerdere selecties zijn opgevallen (Phillips, David, Renshaw, & Portus, 2010). Bij een dynamisch talentontwikkelingsmodel kunnen deze sporters halverwege het traject instromen. Het LTAD-model maakt onderscheid tussen vroege en late ontwikkeling van sporters, maar stelt vast dat het doorlopen van de verschillende stappen altijd in dezelfde volgorde moet plaats vinden (Balyi, 2001). Het valt te betwijfelen of deze leeftijden en de volgorde waarin de fasen zich opvolgen te handhaven zijn wanneer laatbloeiers de mogelijkheid gegeven wordt om in te

<sup>2</sup> Met een relatief leeftijdseffect wordt bedoeld dat jonge sporters vaker in het eerste kwartaal na een peildatum geboren zijn. Deze peildatum kan per sport verschillen, maar is bij de meeste sporten 1 januari. In een groep jonge sporters zijn dus relatief meer jongens en meisjes geboren in de maanden januari, februari en maart dan in andere maanden van het jaar.

stromen. Door deze laatbloeiers uit te sluiten, verdwijnt er echter wel een groep sporters die op latere leeftijd tot bloei komt en ook op topniveau vaak goed blijkt te presteren (Philips et al., 2010).

De onderwaardering van de psychologie is een vijfde kritiekpunt. Onderzoek van Morris (2000) laat zien dat trainers en coaches psychologische eigenschappen als toewijding en mentale voorbereiding herkennen als zijnde zeer belangrijk voor de ontwikkeling en mogelijke progressie van een sporter. Dat de psychologie onterecht een bijrol speelt in de talentontwikkeling blijkt ook uit de studies van Bloom (1985) en Regnier, Salmela en Russel (1993). Gedurende de ontwikkeling van een jonge sporter wordt het aandeel 'natuurlijke aanleg' in de uiteindelijke prestatie steeds kleiner. Tegelijkertijd wordt het aandeel dat mentale conditie levert in de prestatie steeds groter (zie Figuur 4). Dit geldt tevens voor de tactische vaardigheid, terwijl het aandeel van fysieke en technische capaciteiten op eenzelfde niveau blijft gedurende de ontwikkeling (Bloom; Regnier et al.).



**Figuur 4.** Het aandeel van de verschillende vaardigheden (natuurlijke aanleg, mentale conditie, fysieke conditie, technische vaardigheid en tactische vaardigheid) in de ontwikkeling van een talent. Zijn loopbaan is in dit figuur opgedeeld in drie fasen van jong (binnenste ring) tot volwassene (buitenste ring).

Gezien bovenstaande resultaten lijkt het onterecht dat de psychologie een ondergeschikte rol speelt in het LTAD-model. Een multidimensionale aanpak is vereist om alle psychologische factoren die de prestatie beïnvloeden in kaart te brengen en te onderzoeken welke factoren bij jonge sporters resultaten zouden kunnen voorspellen op latere leeftijd. Hiernaar is zowel op het gebied van persoonlijkheidskenmerken als op het gebied van mentale vaardigheden nog te weinig onderzoek gedaan.

Een zesde punt van kritiek is de compensatiestrategie. Het multidimensionale karakter van het begrip 'talent' zorgt er ook voor dat sporters hun mindere kwaliteiten, bijvoorbeeld een gebrek aan

kracht, kunnen compenseren met sterkere kwaliteiten, bijvoorbeeld doorzettingsvermogen (Abbott & Collins, 2004). Deze compensatiestrategie maakt het lastig om voorspellingen te doen over prestaties in de toekomst (Bartmus, Nuemann, & de Marées, 1987). In het LTAD-model wordt niet ingegaan op de compensatiestrategie.

Een laatste punt van kritiek is het gebrek aan individuele begeleiding op latere leeftijd. Uit onderzoek van Martindale et al. (2007) komt naar voren dat één van de belangrijkste kenmerken van een talentontwikkelingsmodel de individuele begeleiding is. Iedere sporter heeft namelijk zijn eigen persoonlijke formule om het beste uit zichzelf te halen. In het LTAD-model is die individuele aanpak ten dele terug te vinden. Door het gebruik van de PHV is er aandacht voor individuele verschillen. Zoals eerder opgemerkt wordt echter in de hoofdfasen gebruik gemaakt van chronologische leeftijden. Dit is inconsistent en werkt een verkeerd gebruik van het LTAD-model in de hand. Phillips, David, Renshaw en Portus (2010) pleitten in hun artikel om het LTAD-model als leidraad te gebruiken en belangrijke prestatiebepalende factoren voor ieder individu apart te beschrijven. Ook in het artikel van Buijserd (2011) komt naar voren dat succesvolle voetballers een individuele benadering zeer waarderen en erg belangrijk vinden in hun weg naar de top.

Een ander voorbeeld van inconsistentie is de 10.000-uurregel van Ericsson et al. (1993). Deze gendifimensionale benadering van 'deliberated practice' ofwel toegewijde training staat haaks op het proces van individualiserende talentaanpak (Starkes, 2000). De 10.000-uurregel stelt namelijk dat elk individu ongeacht de sport of taak 10.000 uur toegewijde training nodig heeft om de top te halen. De 10.000-uurregel, tevens één van de tien basisprincipes, lijkt daarnaast ook tegenstrijdig met de onderzoeksresultaten over het al of niet vroeg specialiseren binnen sporten. Om deze 10.000 uur toegewijde training te halen is het gewenst eerder te specialiseren waarmee een brede ontwikkeling van fundamentele basisvaardigheden in de knel komt. Daarnaast blijkt uit het onderzoek van Baker, Côté en Deakin (2005) dat toptriatleten wel meer trainingsuren hebben gemaakt dan niet-toptriatleten, maar dat de relatie tussen het aantal trainingsuren en het prestatieniveau niet zo lineair loopt als dat Ericsson et al. (1993) beweren.

## Conclusie

Aan de hand van bovenstaande analyse van de sterke en minder sterke punten van het LTAD-model kan

Fra..., 12/30/12 5:32 PM  
Deleted: conditie

Fra..., 12/30/12 5:32 PM  
Deleted: unidimensionele

Fra..., 12/30/12 5:33 PM  
Deleted: het geding

geconcludeerd worden dat er redelijk wat wetenschappelijk en empirisch bewijs is om het LTAD-model in deze vorm te handhaven in diverse wereldwijde organisaties. De documentatie die op de website staat van het LTAD-model is deels gebaseerd op wetenschappelijke informatie, maar in het document worden aannames gedaan vanuit de praktijk die niet altijd wetenschappelijk gefundeerd zijn. In het document wordt daarover het volgende gezegd:

*This document is fully based on and supported by the coaching and exercise science literature, but it is written particularly for coaches and technical and administrative sport leaders. Although some of the generalizations may seem to be too vague from a scientific point of view, our extrapolations are drawn because decisions must be made, despite the paucity of scientific studies and data in the area. Thus, the art of coaching plays a significant role in our model. (Balyi, 2001).*

Door een goede afweging te maken van zowel praktische als wetenschappelijke voor- en nadelen kan er een uitspraak gedaan worden of het LTAD-model een stap voorwaarts of achterwaarts is in de talentontwikkeling. Het LTAD-model benadrukt de lange-termijnontwikkeling en verbindt verschillende instituten en organisaties aan elkaar om zo jonge sporters de gelegenheid te geven zich te ontwikkelen zonder zich daarbij al te druk te maken over de kortetermijnresultaten. De chronologische leeftijden die het starten en eindigen van een fase bepalen gaan echter in tegen de kennis over gevoelige perioden in de ontwikkeling van een talent. Ook wordt hiermee de kans ontnomen voor laatbloeiers om zich goed te ontwikkelen. Deze inconsequentie is een belangrijke tekortkoming in het LTAD-model. Daarnaast is de interpretatie van de coach belangrijk om het LTAD-model toepasbaar te maken voor de sport waarin de coach werkt en aan te passen aan de groep sporters die de coach traint. Door meer longitudinaal onderzoek verbetert het inzicht in prestatiebepalende factoren die op latere leeftijd een rol spelen. Hierdoor is het voor coaches en trainers makkelijker het LTAD-model goed te interpreteren. Desalniettemin lijkt het LTAD-model geschikt om jonge sporters richting de topsport te begeleiden. Hierbij moet echter de kanttekening gemaakt worden dat de uiteindelijke uitwerking van het LTAD-model afhangt van de expertise van de coach. Het LTAD-model moet hierbij gehanteerd worden als richtlijn en niet als gouden standaard. Het LTAD-model is dan ook een stap in de goede richting, maar verdient de nodige voorlichting

om goed te worden uitgevoerd door trainers en coaches.

### Aanbevelingen

Het LTAD-model lijkt geschikt om jonge sporters met meerdere sporten in aanraking te laten komen en zoveel mogelijk fundamentele basisvaardigheden aan te leren. Daarna zal de uitwerking van het LTAD-model afhangen van de interpretatie van de trainer of coach. Voorlichting speelt hierbij een belangrijke rol om coaches en trainers bewust te maken dat het LTAD-model geen gouden standaard is. Het LTAD-model zal gebruikt moeten worden als een richtlijn die aanpassingen vereist van de trainer of coach toegespitst op de uitgeoefende sport en de groep sporters.

De sportwetenschap heeft de taak om meer longitudinaal onderzoek te verrichten naar de carrière van jonge succesvolle sporters. Hierdoor komt er meer inzicht in de prestatiebepalende factoren die op latere leeftijd tot succes leiden. Door het model steeds verder uit te breiden en te specialiseren wordt de kans kleiner dat een trainer of coach een verkeerde interpretatie geeft aan het LTAD-model. Het LTAD-model is een stap in de goede richting, maar meer onderzoek en een goede voorlichting aan trainers, coaches, ouders en sporters zelf is noodzakelijk om met het LTAD-model successen op de lange termijn te boeken.

### Literatuur

- Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sport Science*, 22, 395-408.
- Baker, J. (2003). Early specialization in youth sport: a requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 85-94.
- Baker, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Expertise in ultra-endurance triathletes early sport involvement, training structure, and the theory of deliberate practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 64-78.
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara, A., Toms, M., & Pearce-March, G. (2010). Participant development in sport: an academic review. Report can be accessed here: <http://www.sportni.net/NR/rdonlyres/991FF96E-C6DB-4700-A900-F4DF2732E81A/0/ParticipantDevelopmentinSport.pdf>

- Balyi, I., & Way, R. (2001). The role of monitoring growth in long-term athlete development. Not published. (<http://www.ltad.ca>).
- Balyi, I., Way, R., Norris, S., Cardinal, C., & Higgs, C. (2005). *Canadian sport for life: Long-term athlete development resource paper*. Vancouver, BC: Canadian Sport Centres.
- Bartmus, U., Nuemann, E., & de Marées, H. (1987). The talent problem in sports. *International Journal of Sports Medicine*, 8, 415-6.
- Barnett, L., van Beurden, E., Morgan, P., Brooks, L., & Beard, J. (2009). Gender differences in motor skills proficiency from childhood to adolescence: A longitudinal study. *Research Quarterly for Exercise Science & Sport*, 81, 162-170.
- Beunen, G., & Malina, R. (1988). Growth and physical performance relative to the timing of the adolescence spurt. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 503-540.
- Bloom, B.S. (Ed.) (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books, New York.
- Buijserd, P.R. (2011). 'Why we succeed'. Percepties van professionele voetballers op succesverklarende factoren van talentontwikkeling. *Master Maatschappelijke Opvoedingsvraagstukken, Faculteit Sociale Wetenschappen, Universiteit Utrecht*, 1-35.
- Ericsson, K.A., Krampe, R.T., & Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Kemper, H.C.G., & Verschuur, R. (1985). Motor performance fitness tests. In H.C.G. Kemper (Ed), *Growth, Health and Fitness of Teenagers*, (pp. 96-106). Basel: Karger.
- Martindale, R.J.J., Collins, D., & Abraham, A. (2007). Effective talent development: The elite coach perspective in UK sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 187-206.
- Morris, T. (2000). Psychological characteristics and talent identification in soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 715-726.
- Musch, J., & Grondin S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal development: A review of the relative age effect in sport. *Developmental Review*, 21, 147-167.
- Phillips, E., Davids, K., Renshaw, I., & Portus, M. (2010). Expert performance in sport and the dynamics of talent development. *Sports Medicine*, 40, 271-283.
- Regnier, G., Salmela, J.H., & Russel, S.J. (1993). Talent detection and development in sport. In [auteurs]: *A Handbook of Research on Sports Psychology* (pp. 58-64). New York: Macmillan.
- Scott, J.P. (1986). Critical periods in organizational process. In F. Falkner and J.M.Tanner (Eds.), *Human growth. Vol. 1. Developmental biology, prenatal growth* (pp. 181-196). New York, Plenum Press.
- Sjödin, B., & Svedenhag, J. (1992). Oxygen uptake during running as related to body mass in circumpubertal boys: A longitudinal study. *European Journal of Applied Physiology*, 65, 150-157.
- Vaeyens, R., Matthieu, L., Williams, A.M., & Philippaerts, R.M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport. Current models and Future directions. *Sports Medicine*, 38, 703-714.
- Viru, A., Loko, J., Harro, M., Volver, A., Laaneots, L., & Viru, M. (1999). Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. *European Journal of Physical Education*, 4, 75-199.
- Wiersma, L.D. (2010). Risks and benefits of youth sport specialization: Perspectives and recommendations. *Pediatric Exercise Science*, 12, 13-22.

## Column

## Laatste

Ad Dudink

Wie in een competitie als laatste eindigt, degradeert. Hoe voelt dat? Worden topspelers bij deze ondergang begeleid? Zegswijzen als “volgende keer beter” snijden geen hout. In de eredivisie voetbal zijn de spelers van clubs als VVV en Roda JC onbekenden. Vergelijk dit eens met de aandacht en de foto's over een club als Ajax. Ronald de Boer, wie kent hem niet. Maar hoe de huidige trainer van Willem II heet?

Wat gebeurt er met je als je ondanks alle inspanningen niet geselecteerd wordt voor het eerste elftal of voor het nationale team? Geen kans meer op professionele begeleiding, geen inkomsten en zeker niet meer in de publiciteit. Terug naar af zonder mentale hulp. De negatieve spiraal laat zich raden, maar in de tekstboeken sportpsychologie krijgen afgeschreven sporters vrijwel geen aandacht. Hun belevingen tellen niet mee in een wereld die louter interesse heeft voor de weg naar de overwinning.

Op de wereldranglijst van toptennissers lees ik als eerste de naam van Robin Haase. Ja, die kennen we. Maar, hoeveel sportliefhebbers zullen zich een beeld vormen bij de naam van Bobbie de Goeijen? Hij staat op plek 1891. Ja, hij doet zijn naam in 2012 nog geen eer aan. Wie onder aan een ranglijst staat, weet dat dit vrijwel geen nieuwsaarde heeft. Alleen de naaste familie en de burens geven dan een schouderklap. Heeft de geringe aandacht voor de allerlaatsten prestatiegevolgen? Zijn er sportpsychologen geweest die hierover gepubliceerd hebben?

De kans is groot dat sporters onderaan de ranglijst nauwelijks meer kunnen rekenen op psychische hulpverlening. Want wie zal dat betalen? De mentale ondersteuning richt zich vooral op de oorzaken van mindere prestaties bij toppers. De mentale trainer die leeft in de overtuiging dat zijn aanpak succesvol is, zal dit ongetwijfeld het liefst bewijzen door de uitkomsten van de behandeling. De club die desondanks blijft verliezen en zelfs degradeert zal mogelijk overwegen toch maar een andere mentale trainer aan te nemen. Als een sportpsycholoog zegt “ik heb haar begeleid hoor”, weet je zeker dat het een

verwijzing naar succes is. Dankzij de behandeling presteert ze weer op topniveau.

Onlangs las ik een artikel over hulpverlening en de verschillen in zorgbehoeften. Iemand met ZZP8 ontvangt aanzienlijk meer steun dan iemand met ‘zorgzwaartepakket’ 3. In de sportwereld is het gewicht van het mentale zorgzwaartepakket precies andersom. Hoe beter je presteert, hoe meer mentale ondersteuning. Het gevolg daarvan is dat iemand die degradeert vrijwel niet meer geholpen wordt.

Net geen podiumplaats, klinkt nog goed. Bij schaatsen hoor je dat dus dikwijls uit de mond van de reporter. Iemand die een tikkie tekort komt, mag in elk geval rekenen op naamsbekendheid. In een bekende wielerronde krijgt de strijd tussen de laatste renners geen enkele aandacht. Alleen als de achterstand het gevolg is van een ernstige valpartij komt de renner even in beeld. Hoe voelt het als wielerknecht als je hoort dat je kopman weer niet in het klassement is gestegen? Krijg je als waterdrager dan geen droge mond? Favoriete marathonlopers op grote achterstand kiezen veelal voor eerder uitstappen. Dat voorkomt immers dat je tot de laatste groep behoort en een conditiesmoes is gauw gevonden.

Ten slotte. Wat zou er gebeuren als de zwakken in de sportsamenleving veel meer aandacht krijgen en in het zonnetje worden gezet? En, laat elke mentale begeleider eens wat meer nadenken over de zegswijze: *Lest best*.

# Frank Bakker redigeerde...

Ad Dudink & Rob Pijpers

Dat Frank Bakker de sportpsychologie in ons land op de kaart heeft gezet is anno 2012 een bekend gegeven. Zijn inzet voor de vereniging telt vele uren en wie Frank een beetje kent, weet dat in zijn agenda's meer dan twee duizend uren notities staan voor VSPN-activiteiten. Ja, je moet er als initiatiefnemer wat voor over hebben.

In 2012 is het 25 jaar geleden dat het NIP dr. F.C. Bakker benaderde om de mogelijkheid te onderzoeken om de sportpsychologen in ons land een gezicht te geven. Daartoe werd een werkgroep gevormd. In de woorden van Frank (2009): De samenstelling was bijzonder te noemen in die zin, dat zowel psychologen als bewegingswetenschappers eraan deelnamen. De gangbare animositeit tussen sportpsychologen en bewegingswetenschappers die in verschillende landen voor problemen zorgt, werd door deze aanpak in de kiem gesmoord. Wel bekend hij dat er tijdens de bijeenkomsten vaak sprake was van heftige discussies en forse meningsverschillen over de toekomst van de sportpsychologie. Uiteindelijk mondden de activiteiten van de werkgroep uit in een zelfstandige vereniging, los van het NIP.

Op 7 oktober 1989 om 10.30 uur opent Frank in Amsterdam de oprichtingsvergadering van de VSPN, de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland. Er zijn 25 aanwezigen. Om 12.00 heeft het eerste bestuur namen gekregen: Frank Bakker (voorzitter), Geert Savelsbergh (secretaris), Frits Avis, Ad Dudink en Rico Schuijers. In de middag vindt er ter gelegenheid van de oprichting een symposium plaats. Sprekers zijn Erwin Hahn, Jeff Summers, Ronald Florijn, Nico Rienks en Hans van Wissen. In de eerste VSPN-uitgave over de sportpsychologie (1990) kan men hun bijdragen lezen.

Over de rol die Frank als voorzitter in de beginperiode heeft gespeeld, kunnen we natuurlijk veel verhalen. Onze invalshoek is evenwel beperkt, want de bril waarmee we naar hem kijken is die van het *Sportpsychologie Bulletin*. In dit bekende tijdschrift dat dit jaar de 23<sup>e</sup> editie beleeft, is hij voortdurend redactievoorzitter geweest. Hier enkele kleurrijke herinneringen van ons als redactieleden.

De 22 jaargangen van het *Bulletin* laten zich opdelen in vijf uiterlijke kenmerken, vijf vormgevingen die menig (?) sportpsycholoog zich zal herinneren.

## 1. Kaftloze periode: 1990 - 1992

Hier de eerste zinnen die voorzitter Frank schrijft: 'Het begin is er. Na alle beslommingen rond het oprichten van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland, inclusief het probleem hoe leden van een vereniging kunnen besluiten tot oprichting van die vereniging zolang zij daar geen lid van zijn, is hier het eerste levensteken van de VSPN (...) het *Bulletin* is een belangrijk onderdeel van de VSPN-activiteiten. Het vormt immers de meest elementaire vorm van communicatie tussen de leden en het uitbrengen zal telkens een hoge prioriteit krijgen.'

Een jaar later richt ons tijdschrift zich op een bredere groep. In het voorwoord schrijft Frank: 'Dit eerste nummer van de tweede jaargang van het *Sportpsychologie Bulletin* markeert een belangrijke verandering. De samenwerking tussen de Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie (VVSP) en de VSPN heeft geresulteerd in een gezamenlijke uitgave. Vanaf nu is het een Belgisch/Nederlandse productie.' In het december nummer van 1991 schrijft de Vlaamse collega Yves Vanden Auweele in het voorwoord: 'Dat het *Bulletin* evolueert tot een 'echt' tijdschrift moge voor de lezer blijken uit de nieuwe lay-out van dit nummer.' Yves doet hiermee op de weergave in twee kolommen. Dat dit door omstandigheden niet altijd lukte, legt Frank uit in het december nummer van 1992. Er verschijnt dan ook een nieuwe rubriek 'sportpsychologie in de pers'.

## 2. Groene periode: 1993 - 2003

Het eerste nummer met het groene kft geeft het *Bulletin* een nieuw gezicht. We zijn weer een stap verder in de richting van een 'echt' tijdschrift, aldus de eerste zin in het voorwoord. Dit geldt volgens Frank niet alleen voor de vormgeving, maar ook voor de inhoud. Het accent ligt meer op artikelen en minder op de mededelingen van beide verenigingen. In december 1999 verschijnt voor de eerste keer in de geschiedenis van het *Bulletin* de rubriek

'Interview met...', een onderdeel dat zou uitgroeien tot een gewaardeerd onderdeel van het tijdschrift.

### 3. Blauwe periode: 2004 - 2008

Wie de voorkant van het eerste blauwe tijdschrift (jaargang 15) nauwkeurig leest, ontkomt niet aan de zin: 'Het Sportpsychologie Bulletin is een *redactioneel onafhankelijk tijdschrift* voor de VSPN en de VVSP.' Als toelichting staat aan de binnenkant van het kaft: 'het Sportpsychologie Bulletin wordt gemaakt door een onafhankelijke redactie'. Typend voor het streven naar onafhankelijkheid is het feit dat vanaf jaargang 17 er geen sprake meer is van een Redactieraad. Tot dan toe bestond deze raad uit de bestuursleden van de twee verenigingen.

### 4. Veelkleurige periode: 2009 – 2012

Het kan haast geen toeval zijn dat het eerste artikel van de veelkleurige periode van het *Sportpsychologie Bulletin* gewijd is aan de sportpsychologie in Nederland en het is zeker geen toeval dat Frank een van de twee auteurs is. De sportpsychologie in Nederland staat er 'alleszins redelijk voor' is de conclusie van het artikel. Maar, twee zaken willen de auteurs expliciet onder de aandacht brengen en die twee punten zijn ook op dit moment onverkort het vermelden waard. Ten eerste, de PR rondom de mogelijkheden die de sportpsychologie kan bieden, dient verbeterd te worden. Partijen die gebruik maken van de sportpsychologen dienen op de hoogte te zijn van de rol die de VSPN speelt bij de kwaliteitsbewaking en professionalisering van sportpsychologen. Ten tweede, de *exercise psychology* staat in Nederland nog in de kinderschoenen. De problemen bewegingsarmoede en overgewicht nemen hand over hand toe en 'het lijkt meer dan te moeite waard te investeren in het ontwikkelen van kennis en inzichten om die problemen aan te pakken'.

### 5. Digitale periode: 2012 - ?

Het eerste digitale nummer van het *Sportpsychologie Bulletin* is voor de redactie een verrassing. Geheel onverwacht valt het tijdschrift niet meer in de brievenbus. Frank fronsst zijn wenkbrauwen en stelt het bestuur van de VSPN vragen over deze plotselinge wijziging in de vormgeving.

Heeft de toename van het aantal lezers een impact gehad op de episodes van het tijdschrift? Misschien een beetje. De lijst van leden in het eerste nummer, kan nog gemakkelijk op een bladzijde. Het zijn er

33. Aan het eind van de groene periode staan er ruim 150 namen op de lijst en na de blauwe periode telt Nederland in elk geval 200 noemenswaardige sportpsychologen. Dus jaarlijks meer ingezonden bijdragen van lezers? Helaas niet. Van buitenaf is naar verhouding weinig aangeleverd. De impuls is vooral gekomen door Franks stimulering van binnenuit.

Wie de vele artikelen in het Bulletin bestudeert zal ongetwijfeld merken dan de naam van Frank Bakker verbonden is met vele artikelen. Zo schrijft hij in de eerste jaargang over de mentale factor in de sportverslaggeving en analyseert daartoe de krantenverslagen over Wimbledon in 1989. Wie de titels van zijn publicaties nog eens naleest, zal tot de conclusie komen dat hij ons vakgebied in brede zin beheerst. In de afgelopen Bulletinjaren kom je zijn naam tegen bij zeer verschillende onderwerpen uit de sportpsychologie – zo schreef Frank in het juni-nummer van 2012 nog over de terugkeer in de topsport na een zwangerschap – en het is dus zeker niet toevallig dat hij onlangs een prachtig leerboek heeft gepubliceerd.

Als redactieleden hebben we Franks brede interesse van nabij leren kennen. Als Frank zijn mening geeft over ingezonden artikelen dat zet hij de puntjes letterlijk op de *i*. Hij geeft niet alleen commentaar op de grote lijnen maar met zijn potlood corrigeert hij ook de schrijffouten in de ingezonden stukken. Frank stelt niet alleen eisen aan de inhoud maar ook aan de vormgeving. Als hoofdredacteur wenst hij een tijdschrift met zowel een wetenschappelijke verantwoorde als een toegankelijke berichtgeving.

Ten slotte nog een woordje van dank voor de vele koppen koffie die hij ons tijdens de redactievergaderingen heeft ingeschonken. Ja, op zijn kamer en zelf gezet. We zullen de bijeenkomsten over de uitgave van het volgende Bulletinnummer missen.



## Symposia en congressen

### ISSP World Congress of Sport Psychology

21-25 juli 2013, Beijing, China

Informatie: [www.issponline.org/worldcongress.asp](http://www.issponline.org/worldcongress.asp)

### 14th European Congress of Sport Psychology

14-19 juli 2015, Bern, Zwitserland

Informatie: [www.fepsac2015.ch/](http://www.fepsac2015.ch/)

## Nieuwe aanwinsten sportpsychologie

De bibliotheek Bewegingswetenschappen/Gamma van de Vrije Universiteit te Amsterdam heeft in de periode juli tot december 2012 onderstaande sportpsychologische boeken aangeschaft.

- Acevedo, E.O. (2012). *The Oxford handbook of exercise psychology*. Oxford: Oxford University Press.  
ISBN: 9780195394313 (HB)
- Blumenstein, B. et al. (2012). *Psychological skills in sport*. Hauppauge, NY: Nova Science.  
ISBN: 9781620816400
- Cotterill, S. (2012). *Team psychology in sports: Theory and practice*. London: Routledge.  
ISBN: 9780415670586
- Damen, T., Koning de, O., Meurs, B., & Bröring R. (2010). *Kopsterk: mentale training en begeleiding in het voetbal*. Nieuwegein: Arko Sports Media.  
ISBN: 9789054721505
- De Cuyper, B. (2012). *De psychologie van de topsporter: van atletiek tot zwemmen, van aandacht tot zwart gat*. Leuven: LannooCampus.  
ISBN: 9789081913904
- Ehrlenspiel, F., & Strahler, K. (Red.). (2012). *Psychoneuroendocrinology of sport and exercise*. London: Routledge.  
ISBN: 9780415678346
- Hanton, S. (Red.). (2012). *Professional practice in sport psychology*. London: Routledge.  
ISBN: 9780203851333 (e-Book)
- Massimo, J., & Massimo, S. (2012). *Gymnastics*

- psychology*. New York, NY: Morgan James Publishing.  
ISBN: 9781600379482
- McDuff, D.R. (2012). *Sports psychiatry*. Washington, DC: American Psychiatric Publishers.  
ISBN: 9781585624157
- Moran, A. (2012). *Sport and exercise psychology: A critical introduction* (2<sup>e</sup> druk). London: Routledge.  
ISBN: 9780415434317
- Morris, T. & Terry, P. (2011). *The new sport and exercise psychology companion*. Fitness Information Technology.  
ISBN: 9781935412021
- Murphy, S. (Red.). (2012). *The Oxford handbook of sport and performance psychology*. Oxford: Oxford University Press.  
ISBN: 9780199731763 (HB)
- Nicholls, A., & Jones, L. (2012). *Psychology in sports coaching*. London: Routledge  
ISBN: 9780415625999

Met dank aan Ralph de Vries, informatiespecialist bewegingswetenschappen, universiteitsbibliotheek VU, Medische Bibliotheek, E-mail: [r2.de.vries@vu.nl](mailto:r2.de.vries@vu.nl)